

Packliste Transalp

Am Körper:

Helm
Brille
Unterhemd
Trikot
Handschuhe (auch die dicken)
Bikehose
Socken
Bike-Schuhe
Pulsmesser

Im Rucksack (8 Tage Tour)

Zum Biken:

1x Wechsel-Trikot
1x Wechsel-Unterhemd
1x Wechsel-Hose
1x Wechsel-Socken
Beinlinge
Armlinge
Regenjacke
Regenhose
Regensocken (oder Plastiktüten)
Gore-Socken
Dünne Fleece-Jacke
Haube für unter den Helm ??
Badehose
Kleines Handtuch

Für abends:

2x Unterwäsche
1-2 T-Shirts
leichte Hose
leichte Schuhe (Badeschlappen)
2x Socken

Körperpflege:

1x kleines Handtuch
kleine Flasche Shampoo
Kamm
Evtl. Rasierer
Gesäßcreme
Sonnencreme
Deo
Zahnpasta / -bürste
Zahnseide

Medikamente:

Ibuprofen
Sprühpflaster
Rei in der Tube
Pinzette (Zecken)
Fist-Aid
Aspirin
ABC Pflaster
Mobilat - Muskelcreme
Zeckenspray
Nasenspray
Cortison Creme
Wunddesinfektionsmittel

Orientierung:

Karten
Roadbook
Kompass
GPS mit genügend Batterien

Werkzeug:

Tool mit Kettennieter
Kettenglieder
Kettenschloss
2 Ersatzspeichen (pro Mann)
2 Schläuche (pro Mann)
Bremsbeläge
Flickzeug
Kl. Flasche Öl
Pumpe
Dämpferpumpe (mit Adapter für alle Gabeln im Team)
Kleines Schloss ??
Schaltauge

Extra:

Handy mit Ladegerät
Digicam
Ersatzakku für Tacho 3x CR2032
langes Funktionsunterhemd
Getränke-Pulver Xenofit, möglichst in Portionstütchen
Feuerzeug
Kuli/Bleistift
Notizheft??
Powergel oder Energieriegel
Gemüsetüte als Regenschutz für Radcomputer
Taschenmesser
Trillerpfeife

Info:

- max. 5-8 Kilo im Rucksack - Tendenz 6 Kilo !!!!
- Sachen in Tüten verpacken
- Werkzeug, First Aid etc. in der Gruppe aufteilen.